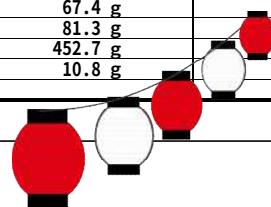




日付	令和07年07月21日(月)	令和07年07月22日(火)	令和07年07月23日(水)	令和07年07月24日(木)	令和07年07月25日(金)	令和07年07月26日(土)	令和07年07月27日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(卵・玉ねぎ) 納豆 ふりかけ	パン ハム サラダ ジュース ジャムマーガリン ふりかけ	麦ご飯 ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(白菜・麴) 味噌汁(豆腐・揚げ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯 道産野菜ふっくら寄せ わかめサラダ(もやし) 味噌汁(豆腐・揚げ) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ ポタージュスープ 「グチャッ」&マスタード ふりかけ	麦ご飯 厚焼卵 サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ 玄米フレーク 牛乳
エネルギー	724 kcal	873 kcal	647 kcal	712 kcal	851 kcal	654 kcal	862 kcal
蛋白質	24.1 g	21.7 g	15.8 g	23.9 g	21.4 g	16.6 g	23.6 g
脂質	15.6 g	23.6 g	9.7 g	17.5 g	24.0 g	10.5 g	19.6 g
炭水化物	126.0 g	149.4 g	128.6 g	118.4 g	143.2 g	136.0 g	151.7 g
食塩	3.0 g	2.0 g	2.8 g	3.2 g	3.1 g	2.8 g	2.4 g
昼食	麦ご飯 赤魚の煮付け 野菜のオイスター炒め 豆サラダ 清まし汁(もやし・えのき) ジョア	クッパ 鶏唐揚げ ブルーチエ	麦ご飯 鮭マスタードor親子丼 マカロニソテー 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 味噌汁(卵・もやし) ヨーグルト	お好み焼き イタリアンスパロー えびせんべい 冷しパイン ラムネ	半ライス 塩レモン焼きそば ビッグ肉だんご ポテトサラダ ヨーグルト	麦ご飯 照焼きハンバーグ キムチ煮込み 海藻サラダ コンソメスープ	麦ご飯 白身&イカフライタルタルソース 大豆のトマト煮 やみつぎ塩キャベツ風 味噌汁(里芋・こんにゃく)
エネルギー	885 kcal	1004 kcal	1271 kcal	931 kcal	994 kcal	953 kcal	1030 kcal
蛋白質	36.2 g	30.2 g	47.3 g	17.5 g	25.2 g	31.5 g	28.7 g
脂質	20.1 g	40.2 g	43.0 g	28.4 g	37.2 g	28.2 g	35.6 g
炭水化物	146.1 g	135.3 g	175.2 g	152.9 g	143.5 g	146.1 g	145.7 g
食塩	3.1 g	2.1 g	4.8 g	3.3 g	2.8 g	5.2 g	4.0 g
夕食	麦ご飯 鶏と野菜の塩だれ炒め 南瓜の煮物 スパオーロラサラダ 味噌汁(キャベツ・揚げ)	麦ご飯 厚揚げと豚の味噌炒めorぶり照焼き ごぼうチップス レタスサラダ 清まし汁(大根・大根の葉) 牛乳	半ライス(わかめ) きつねうどん ジャージャー豆腐 切干大根のはりはり漬け風	ポークカレーorハヤシライス 野菜コロッケ エッグサラダ ジョア	麦ご飯 鶏の中華天ぷらor鯖の味噌煮 もやしチャンプルー 青菜のなめ茸和え 清まし汁(大根・麴)	麦ご飯 鯉の胡麻焼き さつま芋フライ 春雨ナムル 味噌汁(もやし・なめこ) ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の焼肉風炒め 大焼売 大根とオクラのサラダ わかめスープ
エネルギー	1038 kcal	1024 kcal	789 kcal	1104 kcal	985 kcal	996 kcal	1098 kcal
蛋白質	35.4 g	26.7 g	22.6 g	26.0 g	38.0 g	34.3 g	32.3 g
脂質	33.4 g	41.1 g	12.5 g	35.4 g	38.1 g	21.6 g	48.9 g
炭水化物	158.8 g	146.6 g	194.3 g	181.4 g	128.6 g	171.0 g	138.2 g
食塩	3.8 g	2.9 g	3.8 g	4.3 g	3.2 g	2.9 g	3.5 g
エネルギー	2647 kcal	2901 kcal	2707 kcal	2747 kcal	2830 kcal	2603 kcal	2990 kcal
蛋白質	95.7 g	78.6 g	85.7 g	67.4 g	84.6 g	82.4 g	84.6 g
脂質	69.1 g	104.9 g	65.2 g	81.3 g	99.3 g	60.3 g	104.1 g
炭水化物	430.9 g	431.3 g	498.1 g	452.7 g	415.3 g	453.1 g	435.6 g
食塩	9.9 g	7.0 g	11.4 g	10.8 g	9.1 g	10.9 g	9.9 g



〔栄養メモ〕 朝食を食べる人の方が、学習能力も運動能力も高い！？

忙しいから、食欲がないから、少しでも長く寝たいから…そんな理由で朝食を抜く人が増えています。朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。目が覚めたとき、いきなり布団から起き出してイキイキと1日がはじめられるという人もいますが、多くの人は目覚めていても、しばらくはからだと頭が働かず、布団の中で何となくぼんやりといったところではないでしょうか。睡眠中は体温が下がっているため、からだも脳も活動が低下しています。起き抜けにボーッとしてしまうのは、そのためです。体温を上げてからだを脳を目覚めさせる必要があります。朝食は体温を上げるために最適な方法なのです。朝食を食べない人の方が勉強の効率も運動能力も落ちるという調査結果があります。25日から試験も始まりますので、ぜひ朝食をとるという習慣を身につけてください！

7/24(木)昼食は夏祭りメニューです。ぜひ、みなさん食べに来てください！！

